ENCYKLOPEDIA ZDROWIA

ZIOŁA I PRZYPRAWY

ZASTOSOWANIE

PRZEPISY KULINARNE

MEDYCYNA NATURALNA

SPIS POTRAW

IMBIR
Imbirowy łosoś 2

SZAFRAN
Ryż z szafranem i warzywami 4

CURRY
Kurczak w sosie curry 6

KARDAMON
Kawa mokka z kardamonem 8

SEZAM
Panga w sosie sezamowym 10

CYNAMON
Ciasteczka cynamonowe 12

PAPRYKA
Chilli con carne 14

PIEPRZ
Ser kozi w pieprzu 16

KMINEK
Kminkowe pałeczki 18

TYMIANEK
Nadziewane pieczarki 20

LIŚĆ LAUROWY
Zupa rybna 22

BAZYLIA
Sałatka z pomidorów i mozzarelli 24

MIĘTA
Galaretka miętowo-cytrynowa 26

MAJERANEK
Żurek 28

ROZMARYN
Surówka z owczym serem 30

Wydawnictwo Literat
ul. Łazienna 28
87-100 Toruń
tel.: 56 6539540
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Opracowanie, zdjęcia
i aranżacja, skład:
Anna Smaza

Copyright © by LITERAT

ISBN 978-83-7774-425-3

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

WSTĘP

Przyprawy i zioła są w kuchni niezastąpione. Stosuje się je do poprawienia smaku i aromatu potraw. Są znane od tysiącleci i stosowane były przez prawie wszystkie ludy i narody, początkowo do celów leczniczych i magicznych, później – także kulinarnych.

Pochodzenie przypraw i ziół

Przyprawy i zioła, które obecnie wykorzystujemy w polskiej kuchni, pochodzą z różnych regionów świata. Wiele z nich wywodzi się z Indii oraz krajów arabskich. Przyprawy korzenne do dziś są przeważnie sprowadzane, jednak wiele ziół spotyka się w naszej strefie klimatycznej, a liczne odmiany możemy uprawiać w ogrodzie, na balkonie lub nawet na parapecie, w doniczce.

Przechowywanie przypraw i ziół

Przyprawy i zioła kupujemy zwykle w dwóch postaciach: mielonej lub suszonej albo świeżej. Mielone i suszone przyprawy powinniśmy przechowywać w szczelnie zamkniętych plastikowych pudełkach lub słoiczkach, w przeciwnym razie tracą swe cenne lotne olejki. Przy niektórych odmianach przypraw (np. papryce, pieprzu) wskazane są pojemniki nieprzepuszczające światła, gdyż chronią przed utratą barwy. Nie należy dłużej trzymać przypraw w papierowych torebkach, w których często się je kupuje, lepiej od razu przesypać zawartość do pojemników.

Jeżeli kupujemy świeże zioła lub przyprawy, powinniśmy pamiętać o nabyciu takiej ilości, jakiej aktualnie potrzebujemy, ponieważ ich czas przydatności jest bardzo krótki. Świeże zioła należy umyć, osuszyć i włożyć do foliowego woreczka. Najlepiej woreczek nadmuchać, aby zioła nie zgniotły się. W ten sposób można je przechowywać w lodówce do 1 tygodnia.

Świeże zioła można suszyć lub mrozić. Suszymy je w suchym i przewiewnym pomieszczeniu w temperaturze około 30°C. Jeżeli chcemy zioła zamrozić, gałązki należy umyć, osuszyć, zawinąć w folię aluminiową i umieścić w zamrażalniku. Możemy także zioła posiekać, wsypać do pudełeczka i umieścić w zamrażalniku.

Dobrym pomysłem jest sporządzenie z ziół octu lub oliwy.

Oliwa ziołowa

Do garnka wlewamy 1 l oliwy z oliwek oraz wkładamy po jednej gałązce świeżego rozmarynu i szałwii. Podgrzewamy na wolnym ogniu i odstawiamy. Gałązki świeżej szałwii i rozmarynu opłukujemy i dokładnie osuszamy. Wkładamy je do butelki zamykanej korkiem. Usuwamy zioła z oliwy i przelewamy ją do butelki ze świeżymi ziołami. Tak przyrządzoną mieszankę można przechowywać i używać przez około 6 miesięcy.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

IMBIR

POCHODZENIE	wywodzi się z południowo-wschodniej Azji, jednak obecnie uprawiany jest w różnych krajach o klimacie tropikalnym i subtropikalnym
WYGLĄD	roślina imbiru ma około 20 cm długości, jednak istotniejsze są kłącza – liczne rozgałęzione bulwy o jasnobrązowej skórce i żółtym, lekko wilgotnym środku; jego kształt przypomina sylwetkę ludzką, co sprawia, że przypisuje się mu znaczenie symboliczne i magiczne
SMAK	ostry, orzeźwiający
ZAPACH	trochę przypomina zapach cytryny, jest lekko słodkawy

ZASTOSOWANIE	jest używany do dań mięsnych, rybnych i warzywnych (niezmiernie popularny w kuchni azjatyckiej, np. w sushi), ale również do wypieków i deserów (imbir kandyzowany) oraz herbat; przed użyciem korzeń imbiru należy umyć, a skórkę delikatnie oskrobać (np. za pomocą skrobaczki do warzyw); następnie można go pokroić w plasterki i umieścić w potrawie (ale przed jej podaniem wyjąć), wycisnąć (za pomocą wyciskarki do czosnku) albo zetrzeć na tarce i stosować w postaci proszku; imbir można przechowywać w lodówce (najlepiej zawinięty w papier) do 4 tygodni
ZALETY	działa energetyzująco, poprawia trawienie, wzmaga odporność, obniża ciśnienie oraz poziom cholesterolu we krwi, łagodzi bóle głowy i bóle menstruacyjne, ma działanie antyseptyczne i jest afrodyzjakiem (pobudza ukrwienie narządów płciowych)

IMBIROWY ŁOSOŚ

4 os. | 15 min

300 g filetu ze świeżego łososia *sok z 1 cytryny* *ok. 2 cm korzenia imbiru* *2 łyżki oleju* *3 łyżki posiekanego koperku* *3 łyżki posiekanej natki pietruszki* *sól, pieprz*	Kawałki łososia solimy z obu stron. Na patelni rozgrzewamy olej i smażymy na nim łososia na średnim ogniu przez 3 min. Imbir obieramy i trzemy na tarce, aby otrzymać zawartość 1 płaskiej łyżki. Gdy łosoś nabierze złotawej barwy, odwracamy go na drugą stronę, posypujemy imbirem, polewamy sokiem z 1/2 cytryny i smażymy 1 min. Posypujemy pietruszką i koperkiem, dodajemy resztę soku z cytryny, przykrywamy i dusimy jeszcze 2 min.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

SZAFRAN

POCHODZENIE	Azja Mniejsza
WYGLĄD	szafran jest rośliną cebulkowatą, osiągającą 8-30 cm, o barwnych kwiatach i lancetowatych liściach, przyprawę uzyskuje się z wysuszonych znamion słupka kwiatowego; jest to droga przyprawa, gdyż zbiera się ją ręcznie
SMAK	ostry, gorzkawy
ZAPACH	silny, bardzo trwały

ZASTOSOWANIE	szafran stosuje się do ryżu i ciast (nadaje im piękny, żółty kolor), potraw mięsnych, zup rybnych, sosów; występuje w postaci nitek lub proszku; nitki należy rozgnieść i rozpuścić, np. w mleku lub wodzie, a proszek przed użyciem trzeba rozpuścić lub wymieszać z mąką
ZALETY	zawiera witaminę B, pomaga przy dolegliwościach układu pokarmowego, stosowany również jako afrodyzjak oraz lek na bezsenność

RYŻ Z SZAFRANEM I WARZYWAMI

2 os. | 50 min

100 g ryżu
1/2 czerwonej papryki
1/2 zielonej papryki
1/2 pęczka szczypiorku
1/2 szklanki odsączonego zielonego groszku z puszki
10 cm białej części pora
2 małe ogórki kiszone
6 łyżek startego żółtego sera
4 łyżki majonezu
2 łyżki musztardy
sól, pieprz
5 nitek szafranu
masło, bułka tarta

Szafran rozpuszczamy w 50 ml gorącej wody i dodajemy do gorącej osolonej wody, w której ugotujemy ryż. Gdy ryż będzie odpowiednio miękki, odcedzamy go i odkładamy do miski. Myjemy i kroimy w cienkie, krótkie paseczki: czerwoną i zieloną paprykę, ogórki kiszone oraz por. Drobno kroimy szczypiorek. Dodajemy wszystko do ryżu i mieszamy. Następnie wsypujemy odsączony groszek, 2 łyżki startego żółtego sera, 4 łyżki majonezu i 2 łyżki musztardy. Wszystko dokładnie mieszamy i doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Formę do zapiekanek smarujemy masłem i posypujemy tartą bułką. Umieszczamy w niej ryż z warzywami. Na wierzchu kładziemy wiórki masła. Pieczemy w 180°C przez 20 min. Formę wyjmujemy, posypujemy 4 łyżkami startego żółtego sera i wkładamy do piekarnika na kolejne 5 min.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

CURRY

POCHODZENIE	Indie i kraje Wschodu
WYGLĄD	curry jest mieszanką przypraw, m.in.: gorczycy, kurkumy, kolendry, kozieradki, gałki muszkatołowej, pieprzu, kardamonu, imbiru, goździków, kminku; ma barwę brunatną (odmiana ze Sri Lanki), czerwoną lub żółtą (odmiana z Indii), zależnie od składu przypraw
SMAK	ostry, łagodny lub słodkawy, w zależności od rodzaju składników
ZAPACH	zależny od składu, np. curry indonezyjskie jest bardzo aromatyczne

ZASTOSOWANIE	stosowane do ryb, ryżu, warzyw i sosów oraz do ragoût z drobiu, wieprzowiny lub baraniny; curry jest wrażliwe na wilgoć i światło, dlatego należy je przechowywać w ciemnym, suchym miejscu, w zamkniętym opakowaniu
ZALETY	stabilizuje pracę układu krążenia i wątroby, przyspiesza wydzielanie żółci

KURCZAK W SOSIE CURRY

2 os. | 2 h + 1,5 h

2 filety z kurczaka	Filety z kurczaka myjemy, osuszamy ręcznikiem papierowym, kroimy na paski o długości 5-7 cm. W misce przygotowujemy marynatę z sosu sojowego, łagodnego i ostrego curry. Umieszczamy w niej paski kurczaka, dokładnie mieszamy, przykrywamy folią spożywczą i wkładamy do lodówki na 1,5 godz. Cebulę kroimy w piórka, wkładamy do garnka, zalewamy wodą, dodajemy rosół drobiowy w proszku. Całość gotujemy, aż cebula będzie miękka (ok. 30 min). Wówczas dodajemy do garnka pomidory, szczyptę kminku i ostrego curry oraz 1/2 łyżki łagodnego curry. Całość gotujemy jeszcze 20 min. Następnie wszystko miksujemy, dodajemy 1 łyżkę słodkiej śmietany i doprawiamy solą oraz curry. Gotujemy ryż w osolonej wodzie z dodatkiem kurkumy. Odcedzamy, gdy będzie miękki. Paski kurczaka smażymy na oliwie na złoty kolor. Wykładamy na talerz ryż, dodajemy mięso i całość polewamy sosem curry.
100 g ryżu	
1 średnia cebula	
200 ml wody	
1 łyżeczka rosołu drobiowego w proszku	
100 g pomidorów bez skórki (z puszki)	
1 łyżka sosu sojowego	
1 łyżka słodkiej śmietany	
1/2 łyżeczki kurkumy	
szczypta kminku	
ostre curry	
łagodne curry	
oliwa	
sól	

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

KARDAMON

POCHODZENIE	Indie, Cejlon
WYGLĄD	wieloletnia roślina rosnąca dziko, należąca do rodziny imbirowatych, najpierw dojrzewa przez 3 lata, następnie owocuje przez około 10 lat; istotne są torebki z licznymi pomarszczonymi owocami, które odcina się i suszy
SMAK	ostry, intensywny, korzenny
ZAPACH	kamforowy

ZASTOSOWANIE	stosowany zarówno do potraw ostrych, jak i słodkich: mięs, pasztetów, sosów, ryb, zup (grochowej, rosołu), sałatek, naleśników, ryżu, ciast (pierników, marcepanu, szarlotki), deserów owocowych (musu jabłkowego) i czekoladowych oraz do kompotu, herbaty i kawy, używa się go również do przyrządzania grzanego wina oraz likierów i win; już jego niewielka ilość dodaje intensywności i ostrości mdłym oraz łagodnym potrawom; występuje w postaci całych ziaren oraz jako proszek
ZALETY	poprawia i reguluje trawienie, wspomaga wchłanianie pokarmów, wzmacnia żołądek i cały organizm, łagodzi bóle reumatyczne, leczy zapalenia jamy ustnej; stosowany także w przemyśle kosmetycznym

KAWA MOKKA Z KARDAMONEM

4 os. | 20 min

8 pełnych łyżeczek kawy
4 łyżeczki cukru
1 łyżeczka zmielonego kardamonu
ok. 750 ml wody

Kawę mielimy w młynku (najlepiej ręcznym, ale może być także elektryczny). Do miedzianego lub mosiężnego tygielka wsypujemy drobno zmieloną kawę i cukier. Zalewamy wodą (jednak nie do pełna, żeby napar nie wykipiał). Musimy pamiętać o zachowaniu proporcji: 1 łyżeczka cukru na 2 łyżeczki kawy. Całość podgrzewamy i natychmiast po zagotowaniu zdejmujemy z ognia. Tę procedurę powtarzamy jeszcze 2 razy. Przy ostatnim gotowaniu wsypujemy kardamon. Kawę podajemy od razu, bez filtrowania.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

SEZAM

POCHODZENIE	Afryka, ale jest też bardzo popularny w kuchni wschodniej
WYGLĄD	jednoroczna roślina oleista, osiągająca do 60 cm wysokości, liściasta, z dużymi białymi lub fioletowymi kwiatami, w kuchni stosuje się ziarna z torebek nasiennych
SMAK	słodkawy
ZAPACH	słodkawy, mdły

ZASTOSOWANIE	stosowany do wypieku chleba, ciast, ciastek (np. sezamków), przyrządzania sosów (przede wszystkim orientalnych), warzyw (kalafiora, brokułów, bobu), produkcji chałwy, oleju sezamowego (stosowanego przede wszystkim do sosów sałatkowych), pasty tahina
ZALETY	zawiera białko, cynk, wapń oraz witaminy E i B_3, zwiększa liczbę trombocytów i przyspiesza krzepnięcie krwi

PANGA W SOSIE SEZAMOWYM

4 os. | 50 min + 3 h

300 g filetu z pangi
pieprz, sól, masło
Sos:
100 g ziaren sezamu
1 łyżka oleju sezamowego
1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżka bulionu z proszku
2 łyżki soku z cytryny
1 ząbek czosnku
1/4 łyżeczki mielonego kminku
1 łyżeczka pokrojonej drobno kolendry

Kawałki pangi posypujemy pieprzem i solą i zostawiamy na 3-4 godziny w lodówce. **Przygotowujemy sos:** na rozgrzanej patelni lekko prażymy sezam, dodajemy stopniowo oliwę i olej sezamowy. Mieszamy tak długo, aż uzyskamy jednolitą masę. Obieramy i siekamy czosnek, ucieramy go z solą i kminkiem i dokładnie mieszamy z sokiem z cytryny, masą sezamową, bulionem i kolendrą. Sos powinien być gęsty. Rybę wkładamy do naczynia żaroodpornego i polewamy obficie sosem. Na wierzchu kładziemy wiórki masła. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C i pieczemy przez około 20 min.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

CYNAMON

POCHODZENIE	Cejlon i Chiny
WYGLĄD	drzewo cynamonowe kasja osiąga do 12 m wysokości, może rosnąć dziko lub być uprawiane; istotna jest jego brązowa kora, to z niej po wysuszeniu otrzymuje się laski cynamonu, które można stosować w całości lub zmielić i dodawać do potraw w postaci proszku
SMAK	słodkawo-korzenny, lekko piekący
ZAPACH	słodkawy, intensywny

ZASTOSOWANIE	stosowany przede wszystkim do potraw słodkich: ciast, deserów, kompotów, zup owocowych, ale także do ryżu, kaszy kuskus, jagnięciny, baraniny oraz napojów: kawy i herbaty, bardzo popularny jest jako dodatek do pieczonych jabłek; najczęściej używa się proszku, jednak laski cynamonu można wykorzystać np. do przetworów oraz przygotowania grzanego wina i ponczu; dodaje się go przeważnie pod koniec przyrządzania danej potrawy
ZALETY	pobudza apetyt i poprawia trawienie, w działaniu przypomina insulinę odpowiedzialną za transport glukozy i pomaga w jej przyswajaniu, obniża poziom cukru we krwi, stosowany też przy przeziębieniach i bólach mięśni oraz jako afrodyzjak

CIASTECZKA CYNAMONOWE

10 os. | 1,5 h

350 g mąki pszennej
125 g cukru pudru
125 g margaryny lub masła
5 łyżeczek zmielonego cynamonu
1 jajko
1 łyżeczka proszku do pieczenia
sól

Siekamy margarynę i mieszamy ją z mąką, w środku robimy wgłębienie, w którym umieszczamy rozmieszane jajko, cukier puder, proszek do pieczenia, cynamon oraz szczyptę soli. Ze wszystkich składników wyrabiamy ciasto. Dzielimy je na kilka części. Każdą część rozwałkowujemy na stolnicy i za pomocą foremek wycinamy ciasteczka. Ciastka układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy je w 180°C przez 15-20 min. Po upieczeniu lukrujemy i posypujemy cynamonem.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

PAPRYKA

POCHODZENIE	Indie Zachodnie, Ameryka Środkowa, Ameryka Południowa
WYGLĄD	roślina roczna, osiąga od 30 cm do około 1 m wysokości, owoce mogą być: czerwone, żółte, zielone; przyprawę otrzymujemy z wysuszonych i zmielonych owoców papryki; odmiana gałęzista – chilli – zwana jest też pieprzem cayenne, a z odmiany jagodowej wytwarza się sos tabasco
SMAK	zróżnicowany: od łagodnego po bardzo ostry (małe owoce są zwykle ostrzejsze, duże – łagodniejsze)
ZAPACH	intensywny, aromatyczny

ZASTOSOWANIE	używana do mięs, drobiu, ryb, zup, sałatek, sosów, bardzo często stosowana w kuchni węgierskiej, indyjskiej oraz meksykańskiej
ZALETY	zawiera witaminę C oraz witaminy z grupy B, wzmacnia odporność organizmu, wspomaga trawienie; łagodzi bóle reumatyczne

CHILLI CON CARNE

4 os. | 1,5 h

400 g mięsa mielonego
400 g czerwonej fasoli z puszki
1 czerwona papryka
1 papryczka chilli
2 łyżki oliwy
2 ząbki czosnku
1/2 szklanki czerwonego wina wytrawnego
1 cebula
200 g kukurydzy z puszki
400 g obranych ze skórki pomidorów w sosie własnym (z puszki)
papryka chilli w proszku
sól, pieprz

Na zimną patelnię z oliwą wrzucamy 2 obrane ząbki czosnku. Podgrzewamy ok. 3 min. Gdy czosnek zacznie robić się brązowy, zdejmujemy go z patelni i wyrzucamy. Na gorącą oliwę wrzucamy obraną i pokrojoną w piórka cebulę, a gdy się zeszkli, dodajemy mielone mięso. Mieszamy je z cebulą i podgrzewamy przez ok. 20 min. Następnie dodajemy pomidory z puszki wraz z sosem, pokrojoną w kostkę paprykę oraz papryczkę chilli i czerwone wino. Całość dusimy na wolnym ogniu pod przykryciem przez 10 min oraz jeszcze przez 15 min po zdjęciu przykrywki. Następnie dodajemy odsączoną fasolę i kukurydzę z puszki i dusimy jeszcze ok. 5 min. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i papryką chilli w proszku.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

PIEPRZ

POCHODZENIE	Azja
WYGLĄD	roślina pnąca, osiągająca nawet do kilkunastu metrów długości, o ciemnozielonych liściach i białych kwiatach; pieprz może być biały, zielony lub czarny, wszystkie rodzaje pochodzą z jednej rośliny, ale zbierane są w różnym czasie i inaczej obrabiane: czarny to owoce niedojrzałe, suszone na słońcu, zielony – niedojrzałe owoce przechowywane w zalewie lub occie, biały – dojrzałe owoce przechowywane bez wystawiania na słońce
SMAK	czarny – ostry, palący; biały – łagodniejszy; zielony – odświeżający
ZAPACH	czarny – korzenny; biały i zielony – delikatniejszy, łagodniejszy

ZASTOSOWANIE	można go stosować do prawie każdej potrawy: mięsa, drobiu, pasztetów, ryb, zup (w całości), potraw warzywnych, mącznych, z jaj oraz z serów; pieprz mielony dodajemy zwykle pod koniec przyrządzania potrawy
ZALETY	wspomaga proces trawienia (często stosowany w dietach), działa przeczyszczająco i dezynfekująco

SER KOZI W PIEPRZU

2 os. 20 min

100 g koziego sera
1 łyżka pokruszonego czarnego pieprzu
Sos:
1 łyżka oliwy
1 posiekana szalotka
3 łyżeczki octu balsamicznego
1 łyżka wody
1/2 łyżeczki pokruszonego pieprzu
świeże zioła, *np.: natka pietruszki, bazylia, kolendra, koperek*

Przyrządzamy sos: na oliwie szklimy szalotkę, wlewamy ocet balsamiczny, wodę i 1/2 łyżeczki pokruszonego pieprzu. Zagotowujemy i zostawiamy przez chwilę na małym ogniu, żeby sos odparował mniej więcej o połowę. Rozgrzewamy patelnię grillową. Ser kroimy w krążki i obtaczamy je w pieprzu. Smażymy po 2 min z każdej strony. Mieszamy zioła, układamy je na półmisku, a pośrodku umieszczamy gorący ser kozi. Polewamy danie sosem. Dodatkowo możemy je ozdobić np. oliwkami.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

KMINEK

POCHODZENIE	znany już w starożytnym Egipcie, obecnie uprawiany w Europie (Niemcy, Holandia), Ameryce Północnej i Afryce; w Polsce znany już w okresie wczesnopiastowskim
WYGLĄD	roślina dwuletnia o zielonych pierzastodzielnych liściach i pędzie kwiatowym, osiąga do 1 m wysokości
SMAK	ostry, korzenny
ZAPACH	ostry, korzenny

ZASTOSOWANIE	stosowany przede wszystkim do potraw tłustych i ciężkostrawnych: kiełbas, mięs (np. baraniny), zawiesistych zup i sosów, lecz również do ziemniaków, kapusty, pizzy, serów, wypieków (np. chleba, bułek, ciastek) oraz likierów i wódek; ziarenek kminku używa się w całości (do pieczenia) lub w proszku (do potraw)
ZALETY	wzmacnia wątrobę i żołądek, pobudza apetyt, rozgrzewa, łagodzi zawroty głowy i zadyszkę, pomaga przy chorobach nerek, działa antybakteryjnie i przeciw wzdęciom

KMINKOWE PAŁECZKI

10 os. | 1,5 h

500 g mąki pszennej
50 g świeżych drożdży
1/4 szklanki kwaśnej śmietany
100 g startego żółtego sera
125 g margaryny lub masła
2 żółtka
1 białko
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki cukru
1 łyżka kminku

Drożdże rozcieramy z 1/2 łyżeczki cukru, dodajemy 1 łyżeczkę mąki oraz 2 łyżki ciepłej wody. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy. Rozczyn zostawiamy w ciepłym miejscu, aby podwoił swą objętość. Mąkę wysypujemy na stolnicę, dodajemy margarynę i drobno siekamy nożem. Następnie robimy wgłębienie, do którego wkładamy żółtka i śmietanę, całość siekamy nożem, dodajemy wyrośnięte drożdże oraz sól i wyrabiamy ciasto. Rozwałkowujemy je na placek o grubości ok. 5 mm. Smarujemy białkiem, posypujemy serem i kminkiem. Wycinamy pałeczki, które układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy w 180°C przez 15-20 min.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

TYMIANEK

POCHODZENIE	zachodnie tereny basenu Morza Śródziemnego; do Polski sprowadzili go włoscy mnisi za czasów królowej Bony
WYGLĄD	silnie rozgałęziona roślina wieloletnia o wysokości do 30 cm, z zielonymi pędami i drobnymi, podwiniętymi na brzegach wąskimi listkami oraz małymi białymi kwiatkami
SMAK	korzenno-gorzkawy
ZAPACH	intensywny, orzeźwiający

ZASTOSOWANIE	sałatki, ciężkie zupy i sosy, dziczyzna, drób (np. kaczka), cielęcina, wołowina oraz warzywa i ryby, często potrawy z grilla, a także marynaty; używa się zarówno świeżych, jak i suszonych liści tymianku; jest często stosowany w kuchni francuskiej i włoskiej
ZALETY	pobudza trawienie, ma też właściwości bakteriobójcze, grzybobójcze i antybiotyczne, stosowany jako środek wykrztuśny oraz do inhalacji przy przeziębieniach, jednak należy uważać, gdyż jego przedawkowanie powoduje bóle głowy i nudności

NADZIEWANE PIECZARKI

4 os. | 30 min

20 świeżych pieczarek
100 g żółtego sera
40 g masła
4 łyżki śmietany kremówki
1 mała cebula
1 ząbek czosnku
natka pietruszki
2 łodyżki tymianku
sól, pieprz

Myjemy i siekamy natkę pietruszki, zrywamy listki tymianku. Obieramy cebulę i czosnek i drobno siekamy. Pieczarki dokładnie myjemy, trzonki odcinamy i drobno siekamy. Cebulę, czosnek, posiekane trzonki i zioła dusimy przez 5 min na rozgrzanym maśle, bez przykrycia. Odstawiamy do wystygnięcia. Na tarce trzemy ser, którego 3 łyżki wraz ze śmietaną dodajemy do przygotowanej masy. Całość doprawiamy solą i pieprzem. Smarujemy masłem naczynie żaroodporne. Napełniamy masą kapelusze pieczarek i układamy w naczyniu. Całość posypujemy resztą sera. Pieczemy w 200°C przez 10 min.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

LIŚĆ LAUROWY

POCHODZENIE	Azja Mniejsza
WYGLĄD	zielony krzew o wysokości 2-20 cm lub drzewo osiągające nawet do 12 m; jako przyprawę wykorzystuje się dwuletnie wysuszone liście i owoce, zbierane najczęściej jesienią; inne nazwy liścia laurowego to wawrzyn oraz liść bobkowy
SMAK	gorzko-korzenny
ZAPACH	aromatyczny, przyjemny

ZASTOSOWANIE	stosowany do mięs (np. dziczyzny), marynat, zup, warzyw (np. ogórków); ma intensywny smak, dlatego trzeba używać go z umiarem, w potrawach gotowanych należy przetrzymywać go około 15 min, następnie wyjąć; do marynat wkłada się 1 lub 2 listki
ZALETY	pozytywnie wpływa na układ krążenia; stosowany w przemyśle farmaceutycznym przy produkcji maści; odstrasza także szkodniki, dlatego warto umieścić go np. w pojemniku z mąką

ZUPA RYBNA

4 os. | 1 h

300 g filetów z ryb słodkowodnych
2 cebule
1 marchew
1 seler naciowy
1 l wody
1 łyżeczka mąki
1 łyżeczka masła
2 liście laurowe
kilka ziaren pieprzu
kilka ziaren ziela angielskiego
2-3 łyżki śmietany
sok z 1 cytryny, sól, papryka

Filety myjemy, osuszamy, kroimy w kostkę, skrapiamy sokiem z cytryny i odstawiamy na 15 min do lodówki. Cebule, marchew i seler myjemy, osuszamy i kroimy na małe kawałki. Warzywa, pieprz i ziele angielskie zalewamy osoloną wodą i gotujemy ok. 20 min, a następnie przecedzamy. Filety oprószamy solą i papryką. Wrzucamy je do gotującego się wywaru wraz z listkami laurowymi i gotujemy jeszcze przez 20 min. Na patelni roztapiamy masło, dodajemy mąkę, mieszamy i podgrzewamy. Następnie łączymy z zupą i zagotowujemy. Doprawiamy solą, papryką i śmietaną. Wyjmujemy listki laurowe. Zupę możemy ozdobić natką pietruszki.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

BAZYLIA

POCHODZENIE	Azja Południowa: Indie, Persja; w Polsce znana od XII w.
WYGLĄD	roślina jednoroczna, osiąga wysokość 30-40 cm, jednak może być też uprawiana w doniczce, ma podłużne, jajowate, karbowane liście, czasami kędzierzawe (przy niektórych odmianach)
SMAK	zależny od gatunku, początkowo gorzkawy, potem słonawy
ZAPACH	przyjemny, intensywny, niektóre gatunki trochę przypominają zapach goździków lub gałki muszkatołowej

ZASTOSOWANIE	stosowana przede wszystkim do sałatek, zup (jarzynowych, fasolowych, z zielonego groszku), grochu, grzybów, omletów, serów, jaj, ale doskonale uzupełnia również smak dań mięsnych, rybnych, pasztetów oraz owoców morza; można stosować zarówno listki świeże, jak i suszone, jeżeli dodajemy ją do dań gotowanych lub smażonych, robimy to pod koniec przyrządzania potrawy; dobrze łączy się z czosnkiem, cebulą i pieprzem
ZALETY	jest lekarstwem na niestrawność i problemy trawienne, wzmacnia żołądek, uspokaja nerwy, działa rozkurczowo i poprawia pracę nerek; ma też działanie przeciwkaszlowe, a nalewki oleiste łagodzą użądlenia owadów i insektów

SAŁATKA Z POMIDORÓW I MOZZARELLI

4 os. | 30 min

4 duże kulki mozzarelli
8 pomidorów
50 g startego parmezanu
1 pęczek bazylii
4 łyżki oliwy z oliwek
1 ząbek czosnku
1 łyżka octu balsamicznego
sól, pieprz

Mozzarellę osączamy z zalewy i kroimy w plastry. Pomidory myjemy i także kroimy w plastry. Na półmisku układamy ser na przemian z pomidorami, tak aby plasterki zachodziły na siebie. Odrywamy listki bazylii. Oczyszczamy czosnek, siekamy go i miksujemy z bazylią, parmezanem i oliwą. Powstały sos doprawiamy do smaku solą i pieprzem, dodajemy ocet. Polewamy nim pomidory i bazylię. Sałatkę możemy podawać z twarogiem śmietankowym.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

MIĘTA

POCHODZENIE	Wschodnia Azja, obszar Morza Śródziemnego; w Polsce znana była pod koniec XIX w.
WYGLĄD	wieloletnia roślina, osiąga do 90 cm, posiada podziemne kłącza, z nadziemnymi i podziemnymi rozłogami
SMAK	chłodzący, ziołowy
ZAPACH	przyjemny, odświeżający

ZASTOSOWANIE	stosowana do pieczeni, sałatek (przede wszystkim z pomidorami), szpinaku, twarogów, deserów, jogurtu, często używana do zup, pieczonych ryb, mięs i zapiekanek; miętę wykorzystuje się także do produkcji napojów, np. wódek i likierów; z suszonych liści można robić herbatę
ZALETY	działa orzeźwiająco, uspokajająco, rozkurczowo i przeciwbólowo, ułatwia trawienie, stosuje się ją przy zaburzeniach w wydzielaniu żółci oraz zaburzeniach przewodu pokarmowego, pomaga także przy bezsenności

GALARETKA MIĘTOWO-CYTRYNOWA

2 os. | 13 h

170 ml wody
110 ml białego wytrawnego wina
1/2 szklanki cukru
kilkanaście listków świeżej mięty
sok z 1 cytryny lub limonki
3 łyżki żelatyny
szczypta zielonego barwnika spożywczego
owoce do dekoracji

Do gorącej wody wsypujemy cukier, wlewamy wino i wrzucamy listki mięty. Podgrzewamy, nie dopuszczając do zagotowania. Zdejmujemy z ognia i odstawiamy na ok. 30 min. Po tym czasie dodajemy sok z cytryny lub limonki i trochę barwnika spożywczego. Całość mieszamy, a następnie przecedzamy i odrzucamy listki mięty. Przecedzony napój podgrzewamy i do bardzo gorącego dodajemy 3 łyżki żelatyny. Mieszamy do całkowitego rozpuszczenia żelatyny. Następnie wlewamy galaretkę do płaskiego szklanego naczynia i wkładamy na noc do lodówki. Następnego dnia kroimy galaretkę w kostkę i umieszczamy w pucharkach. Deser dekorujemy plasterkami cytryny oraz listkami mięty. Możemy też dodać sezonowe owoce.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

MAJERANEK

POCHODZENIE	Indie
WYGLĄD	szarozielona roślina roczna lub dwuletnia, osiągająca do 40 cm wysokości, ma drobne kwiatki
SMAK	delikatny, lekko szczypiący, korzenny
ZAPACH	wyraźny, specyficzny

ZASTOSOWANIE	stosowany do gęstych zup (grochowej, ziemniaczanej, żuru), grochu, fasoli, soi, kwaszonej kapusty, pasztetów, tłustych pieczeni, duszonego mięsa i farszu mięsnego oraz do produkcji kiełbas, dodawany do pieczonej gęsi; używa się listków i łodyżek; w diecie bezsolnej majeranek może zastępować sól; w przemyśle farmaceutycznym stosuje się go do wyrobu herbat, naparów, olejków
ZALETY	zalecany przy kamicy nerkowej, biegunce, chorobach płucnych i dolegliwościach reumatycznych, wzmacnia serce, uspokaja, łagodzi bóle głowy i przeziębienia, pomaga w trawieniu, zwiększa wydzielanie soków żołądkowych

ŻUREK

4 os. 1 h

400 g surowej białej kiełbasy
1/2 szklanki zakwasu na żur
1,5 l wody
2 jajka ugotowane na twardo
1 ząbek czosnku
3 ziarna ziela angielskiego
3 ziarna pieprzu czarnego
liść laurowy
1 suszony grzybek
majeranek
sól

Białą kiełbasę zalewamy wodą (zostawiamy kawałek o długości ok. 10 cm), dodajemy przyprawy, grzybek, czosnek i gotujemy na małym ogniu ok. 40 min. Zupę przecedzamy, do wywaru dodajemy zakwas, zagotowujemy. Przyprawiamy majerankiem i solą, dodajemy pokrojoną w krążki białą kiełbasę oraz cząstki ugotowanych na twardo jajek.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

ROZMARYN

POCHODZENIE	basen Morza Śródziemnego
WYGLĄD	krzew, roślina wieloletnia, wyrastająca nawet do 3 m wysokości; jako przyprawę stosuje się igiełki – w całości lub zmielone
SMAK	korzenny, aromatyczny, lekko piekący
ZAPACH	wyraźny, słodkawy, kamforowy

ZASTOSOWANIE	stosowany do potraw mięsnych (przede wszystkim baraniny, jagnięciny, królika oraz dziczyzny), pasztetów, kiełbas, farszów, smażonych ryb, ciemnych sosów, grzybów, owoców morza, sałatek, zup (jarzynowych) oraz gotowanych ziemniaków i makaronu, szczególnie polecany jako dodatek do dań zawierających dużo czosnku oraz potraw pieczonych na rożnie
ZALETY	wzmaga apetyt, ułatwia trawienie tłuszczów, działa moczopędnie i rozkurczowo, stosowany przy dolegliwościach wątroby, nerek i żołądka, łagodzi bóle reumatyczne i zaburzenia systemu nerwowego, poprawia krążenie, jednak jego działanie jest dość silne, dlatego odradza się go np. kobietom ciężarnym

SURÓWKA Z OWCZYM SEREM

2 os. | 20 min

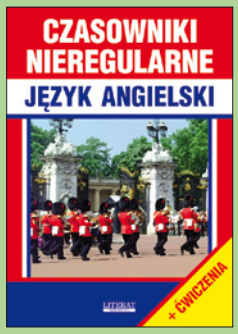
kilka listków sałaty
150 g sera owczego
2 pomidory
1 cebula
1 puszka tuńczyka w sosie własnym
1/4 zielonej papryki
1/4 czerwonej papryki
1 gałązka świeżego rozmarynu
Sos: ***2 łyżki oliwy z oliwek***
1/2 łyżeczki zmielonego rozmarynu
sól, pieprz ziołowy
sok z 1/2 cytryny

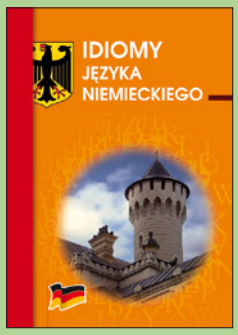
Wszystkie warzywa myjemy, sałatę i świeży rozmaryn drzemy na drobne kawałki, cebulę i pomidory kroimy w kosteczkę, obie papryki w cienkie paseczki, ser w kostkę. Warzywa mieszamy z serem owczym i odsączonym tuńczykiem. W osobnym naczyniu przygotowujemy sos, mieszając przyprawy z oliwą. Sos mieszamy z surówką i natychmiast podajemy.

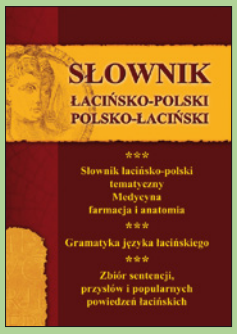
Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

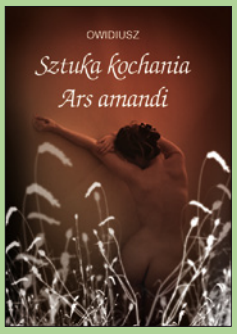
Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

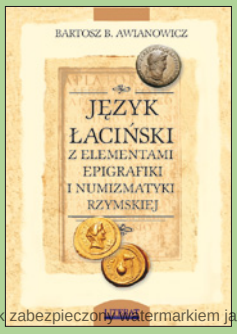
POLECAMY











Zapraszamy do
księgarni
internetowej

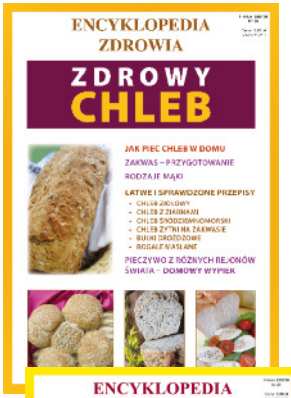
KSIEGARNIA
NAJTANIEJ
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

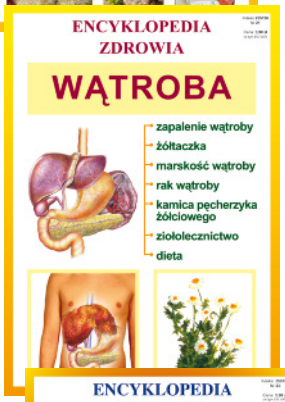
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

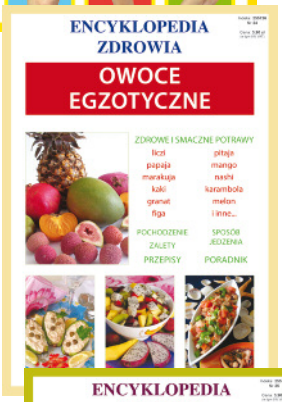
Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

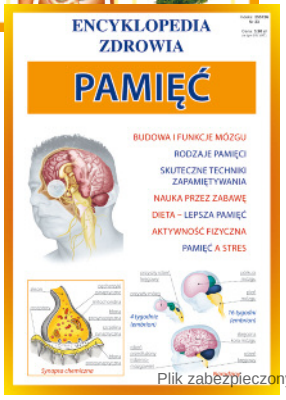
POLECAMY

- Ciąża
- Dziecko
- Grypa i przeziębienie
- Mózg
- Owoce egzotyczne
- Pamięć
- Uczenie się a pamięć
- Zdrowe oczy
- Zdrowy chleb
- Analiza i interpretacja wyników badań laboratoryjnych
- Cukrzyca
- Serce i układ krążenia
- Ból głowy i migrena
- Pierwsza pomoc
- Zdrowe odżywianie. Kuchnia wegetariańska
- Nordic Walking. Spacer po zdrowie
- i inne



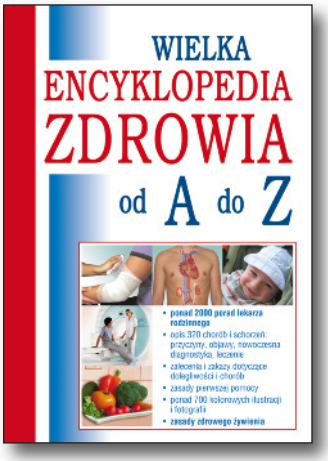


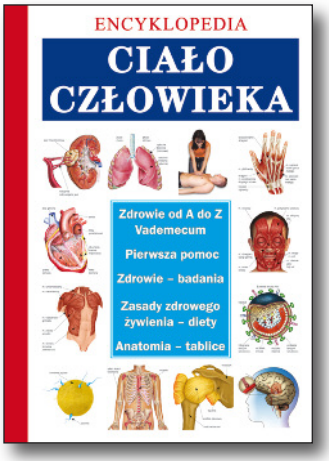


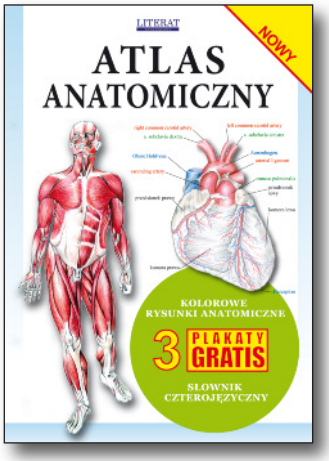


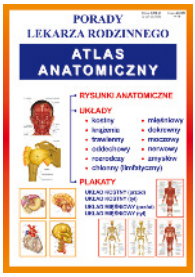
Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664

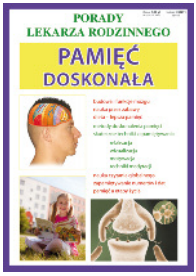
POLECAMY


WIELKA
ENCYKLOPEDIA
ZDROWIA
od A do Z
• ponad 2000 porad lekarza rodzinnego
• opis 370 chorób i schorzeń: przyczyny, objawy, nowoczesna diagnostyka, leczenie
• zalecenia i zakazy dotyczące dolegliwości i chorób
• zasady pierwszej pomocy
• ponad 700 kolorowych ilustracji i fotografii
• zasady zdrowego żywienia









KSIEGARNIA NAJTANIEJ
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

LITERAT
wydawnictwo

www.ksiegarnia-najtaniej.pl

wyd.literat@lit.com.pl

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 6308523A61653664